COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE

OKTOBER 2019
DEUTSCHLAND € 3,00
ÖSTERREICH € 3,50 | SCHWEIZ CHF 6,30

Kreativ, aber pleite?
WIE MAN GEISTESBLITZE AM BESTEN ZU GELD MACHT

LÄNGER FRISCHE HAARE!
So sieht Ihre Mähne auch Tage nach dem Waschen gepflegt, glänzend und voll aus

Total in Ordnung:
27
Tricks, mit denen Wohnung und Kopf aufgeräumt bleiben

+ *COSMO-POLITISCH*
Ein #SupportHer-Special zum Thema Frauenrechte

STRESS-ESSER? ZUCKER-JUNKIE?
5 einfache Tipps, sich im Alltag endlich gesund zu ernähren

BOOT CAMP
Die neuen TREND-STIEFEL im Style-Training – diese Hosen und Röcke passen perfekt dazu

Miley Cyrus
Womit sie jetzt alle überrascht und flasht

Geil!
4 Sexperimente, die Ihr (Liebes-)Leben verändern werden

4 190910 203007 10

COSMOPOLITAN

IMPRESSUM OKTOBER 2019

Deutschsprachige Ausgabe
Eine Publikation der Bauer Media Group
www.cosmopolitan.de

CHEFREDAKTEURIN
Lara Gonschorowski

MITGLIED DER CHEFREDAKTION
Veronika Schaller, *Textchefin*

CREATIVE DIRECTOR
Kathrin Wirtz

CHEFIN VOM DIENST
Viktoria Masri

REDAKTIONSKOORDINATION/ AUTO
Anda Wolf-Robl

CHEFREPORTERIN
Melanie Jassner

BEAUTY
Suzana Dulabic, *Beauty Director*
Monika Rose
Theresa Hagen
Katharina Koch, *Assistentin*

MODE
Konstantin Spachis, *Chief Fashion Director*
Loretta Schoberer, *Fashion Director*
Sabrina Ußmüller
Ina Reuter, *Assistentin*
Céline Cellocco, *Requisite*

LEBEN/JOB/REISE
Anne Oppel, *Leitung*
Lisa Hechenberger, *stellv. Leitung*
Sinah Hoffmann
Moritz Pontani

GRAFIK-DESIGN
Judith Gerstner, *stellv. Leitung*
Nadine Stöhr
Marion Punschke

BILDREDAKTION
Petra Renner, *Leitung*
Ellen Reddy, *stellv. Leitung*
Tavia Almenar
Hendrike Tesch

ART BUYING/BOOKING
Sergio Bongiovanni

ASSISTENZ CHEFREDAKTION
Jennifer Wickman

MUMM 1922

Eiswürfel sowie die Orangenschale in ein Tumbler-Glas geben. 20 ml Schwarztee (kalt) und 20 ml Granatapfelsaft vermengen, ebenfalls in das Glas geben und mit Mumm Rosé Dry Jahrgangssekt aufgießen. Fertig.

KORRESPONDENTEN
Eva Müller-May,
22, rue d´Alleray
75015 Paris
emuller-may@wanadoo.fr

Barbara Granetzny-Görtz,
Görtz International Sagl, Via Da Surovas 5,
CH-7504 Pontresina,
barbara@goertzinternational.com

Schlussredaktion
Lektornet

Verlag und Redaktion BAUER PREMIUM KG,
Charles-de-Gaulle-Str. 8,
81737 München, Tel. 0 89/6786-0,
Fax Redaktion 0 89/6786-7919
E-Mail: cosmo.redaktion @ bauermedia.com

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Lara Gonschorowski
(Adresse wie Redaktion)

Verlagsgeschäftsführung
Robert Sandmann

Verlagsleitung Verena Mölling

Produktmanagement Peter Machalett

Cosmopolitan.de **BAUER XCEL MEDIA**
Deutschland KG, Bauer Media Group, Brieffach 22000, D-20077 Hamburg

Digital Business Director women & food
Inga Leister

Head of premium brands Marieke Abt

Anzeigen Bauer Advertising KG,
Bauer Premium, Charles-de-Gaulle-Str. 8, 81737 München,Tel. 0 89/6786-0,
Fax Anzeigen 089/6786-7859
Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:
Lisa Tippelt
(Adresse wie Bauer Advertising)

DIRECTOR MARKETING
Ilona Kelemen-Rehm

Executive Director Premium & Luxury
Lisa Tippelt (lisa.tippelt@bauermedia.com)

Promotion Brigitte Nissing

VERTRIEB: Bauer Vertriebs KG, Postfach 4000, 20086 Hamburg, **VERTRIEBSLEITUNG:** Uwe Dechow. **ABOSERVICE:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Tel. 040/32901616, Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/ihrabo.
ABOSERVICE AUSLAND: Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel. 049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-20 Uhr, Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich), E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com, Nachbestellungen: Tel. 06246/882/5380. Nachbestellservice Deutschland über Pressevertrieb Nord, Tel. +49/1806/012906, www.Meine-Zeitschrift.de.
DRUCK: BPW Bauer Print Wykroty Sp.z.o.o. sp.k. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, PL 59-730 Nowogrodziec, Polska. **HERSTELLUNG:** Rafael Schneider.

COSMOPOLITAN erscheint monatlich in der Heinrich Bauer Verlag KG, Burchardstraße 11, 20095 Hamburg. Wiederverwendung des Inhalts nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung, PRINTED IN GERMANY Verkaufspreis 3 € inkl. Mwst. (Pocket-Format 2,20 €).
Im Verkaufspreis sind 7% Mwst. (D) enthalten. Der Export von COSMOPOLITAN und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Die Zeitschrift wird ganz oder in Zeilen digital vertrieben. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 38 vom 01.01.2019 gültig. ISSN 0941-4118.

COSMOPOLITAN ist eine Registered Trademark (USA) von Hearst Corporation, USA. Herausgabe und Vertrieb dieser Ausgabe erfolgen monatlich mit Genehmigung der Hearst Corporation, New York, N.Y., USA, durch die Bauer Media Group. Cosmopolitan (German) (USPS no 12552) is published monthly by Bauer Media Group. Subscription price for USA is $70 per annum. K.O.P.: German Language Publications, 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 an additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: Cosmopolitan (German), GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL SVP, MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA: Simon Horne. DIRECTOR OF INTERNATIONAL LICENSING & BUSINESS DEVELOPMENT: Richard Bean. SVP/EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden. DEPUTY BRANDS DIRECTOR: Chloe O'Brien
INTERNATIONAL EDITIONS ARGENTINIEN; AUSTRALIEN; BULGARIEN; CHILE; CHINA: Yvonne Liu; ENGLAND: Farrah Storr; FINNLAND; FRANKREICH: Marie La Fonta; HONGKONG: Ruqiyah Law Kam Ying; INDIEN: Nandini Bhalla; INDONESIEN: Filisya Thunggawan; ITALIEN: Francesca Delogu; KASACHSTAN: Anel Abdualiyeva; KOREA: Eunji Kim; KROATIEN: Aleksandra Orlic; LATEINAMERIKA: Lucía Sotelo Santos; LETTLAND; LITAUEN: Violeta Kalikauskiene; MALAYSIA: Nisa Halid; NAHER OSTEN: Kavita Srinivasan; NIEDERLANDE: Anne Marije de Vries Lentsch; POLEN: Hanna Wolska; RUMÄNIEN: Diana Colcer; RUSSLAND: Aliona Peneva; SERBIEN: Nasja Veljkovic; SLOWENIEN: Ajda Hovnik Plešej; SPANIEN: Cecilia Muzquiz Herrero; SRI LANKA: Shihaam Hassanali; SÜDAFRIKA: Holly Meadows; TSCHECHIEN: Sabrina Karasova; TÜRKEI: Ozlem Kotan; UKRAINE: Oleksandra Burynska; UNGARN: Johanna Sabjan; USA: Michele Promaulayko

COSMOPOLITAN, EINFACH SEIN, HAPPINEZ, JOY, MADAME, MONSIEUR, SHAPE

BAUER PREMIUM

ILLUSTRATION: NADINE STÖHR

ALLE TITELTHEMEN SIND ROT MARKIERT

inhalt

Fun. Fearless. Female. | Oktober 2019

14 #SOCOSMO
Zitate schlauer Frauen, die das Lebensgefühl von Cosmo auf den Punkt bringen

16 UNSER COSMOS
Dinge zum Schmunzeln, Schmachten und Staunen

24 MILEY CYRUS
Womit sie jetzt alle überrascht und flasht

30 DATE MIT...
Louis Hofmann, dem begehrtesten deutschen Nachwuchsstar der Filmszene

32 OPTIMISMUSS!
Es gibt mehr Positives, als man denkt. Fünf kluge Menschen verraten, worüber sie sich freuen

Fashion

37 GURTE ZEITEN
Comeback des Taillengürtels

40 GANZ GROSSE KLASSE
Der neue Megatrend: Nouvelle Bourgeoisie

50 MACHEN SIE STILAUGEN!
Fashion-Profis verraten ihre Must-Have-Teile für den Herbst

56 BOOT CAMP
Die neuen Trend-Stiefel im Style-Training – diese Hosen und Röcke passen perfekt dazu

66 FAIRER FUNKELN
Die coolsten Labels für nachhaltigen Schmuck

72 LATZREIFE
4x anders gestylt: die Latzhose

74 HOCHSTAPLER
Edel aussehen, wenig bezahlen

Leben

77 KLUGER SCHWIMMZUG
Ab ins Wasser! Denn wer schwimmt, denkt klarer und ist belastbarer

78 TOTAL IN ORDNUNG
27 Tricks, mit denen Wohnung und Kopf aufgeräumt bleiben ›

40
Bonjour, Madame Extraordinaire
Lassen Sie's modisch im Herbst richtig krachen: mit XL-Schleifen und Knallfarben etwa

ZWINKER-(S)MILEY
Sie erwartet von sich selbst nicht, perfekt zu sein: „Sobald man aufhört, Fehler zu machen, hört man auf zu lernen. Und ich habe wirklich viel gelernt."

Miley Cyrus

7 Min. Lesedauer

Früher rotzig, jetzt saucool: Die Sängerin **überrascht und flasht mal wieder mit einem Image-Wechsel.** Und ist, nebenbei, eine der bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart

TEXT: STEFFEN RÜTH

Klar kann man sie fragen, wozu das alles gut sein soll mit diesen ständigen Identitätswechseln, diesem ganzen irre überraschenden Miley-Sein als solchem. „Wieso nicht?“, sagt Miley Cyrus dann aber nur. „Menschen ändern sich ständig“, erklärt sie geduldig mit einer markant tiefen, unendlich verraucht klingenden und beherzt lauten Miley-Stimme. So, als sei man ein ganz kleines bisschen doof, wenn man das nicht gleich kapiere. „Aber im Kern bleiben sie trotzdem immer sie selbst“, fügt sie hinzu.

Gegen jede Schublade

So wundert es wohl alle anderen, nur nicht sie selbst, wenn sie mal wieder einen Image-Hüpfer hinlegt – wie gerade geschehen. In der Netflix-Dystopie-Serie „Black Mirror“ gab sie einen ausgebrannten Teenie-Popstar, der von seiner Manager-Tante ausgenutzt wird. Und spielte so authentisch und saucool, dass man sein Bild von ihr im Kopf – Zunge rausstreckend und twerkend – neu justieren musste.

Irgendwann, so haben es schon die Lehrer einer störrischen Mädchen-Miley gepredigt, müsse man seine Identität finden. Wissen, wer man ist. Für solche Ansichten besitzt Miley Cyrus zwei funktionierende Mittelfinger. „Ich war mit acht, neun Jahren schon sicher, dass das totaler Quatsch ist. Man ist doch Tag für Tag ein bisschen jemand anderes. Ich liebe das, mich nicht festlegen zu müssen. Und ich werde mich auch garantiert niemals von außen auf eine bestimmte Rolle festnageln lassen.“ Miley Cyrus passt als Kind schon in kein Raster. „Ich war in der Baseballmannschaft. Und ich war beim Ballett.“ Diese Kombi hat sie für sich exklusiv. „Ich fand einfach beides geil.“ Wieso also nicht?

Das Showbiz in der Wiege

Miley Cyrus kommt aus Tennessee. Sie wächst auf einer großen Farm in der Nähe von Nashville auf, mit fünf Geschwistern, die übrigens allesamt auch im Showgeschäft landen. Ihr Vater ist der Countrysänger Billy Ray Cyrus, der Anfang der Neunziger mit „Achy Breaky Heart“ einen Ultrahit hat. Mileys Patentante ist Dolly Parton, die legendär-progressive Country-Queen („Jolene“). Ihre Mutter Tish managt sie anfangs und produziert unter anderem den ›

FOTO: MATT IRWIN/TRUNK ARCHIVE; STILL; 29MOKARA/ISTOCKPHOTO.COM

Nicholas-Sparks-Film „Mit Dir an meiner Seite“, der 2010 in die Kinos kommt und zwar elend schnulzig ist, Miley Cyrus aber mit Schauspiel-Schnuckel Liam Hemsworth zusammenbringt.

Das Verhältnis zu Eltern und Geschwistern war stets super und ist es immer noch. Eine rebellische Attitüde wird in dieser coolen Familie nicht verurteilt, sondern beklatscht. Als Miley Cyrus, die immer singen und schauspielen wollte (größtes Idol: Elvis Presley), mit zwölf die Hauptrolle in der Disney-Serie „Hannah Montana“ bekommt, zieht die ganze Sippschaft nach Los Angeles. Miley Cyrus ist 13, als die erste Staffel Premiere feiert, und wird schlagartig zur Berühmtheit. Da ihr Charakter halb Schulmädchen und halb Popstar ist, liegt es nahe, dass sie auch Musikalben aufnimmt – zunächst noch angepasst.

Disney-Star gone wild

Dann reicht es ihr, Miley Cyrus wird mutig. „Ich war 18 und fing an, Sex zu haben, als ich merkte, dass ich aus der Rolle der Hannah Montana herauswuchs.“ Die aktuelle „Black Mirror“-Folge, in der sie nicht nur eine Sängerin, sondern auch deren freakig-skandalösen Avatar verkörpert, ist damit ein krasser künstlerischer Rückblick auf die eigene Entwicklung.

Der Ausbruch gelingt, doch das Publikum blickt zunächst verstört auf das freche, scheinbar ständig provozierende Wesen, das da plötzlich erwacht. Viele glauben, eine Art Dämon habe von Miley Besitz ergriffen, als wäre sie nicht mehr ganz dicht und könnte in einer posttraumatischen Kinderstardepression wie Britney Spears enden. Miley Cyrus schneidet sich die Haare ab, kifft, sie legt sich Tabletten, die aussehen wie Ecstasy, auf die herausgestreckte Zunge, sie zeigt ihre Brüste, sie zeigt schon wieder ihre Brüste. Sie benimmt sich wie die personifizierte Spring-Break-Party.

Ein Recht aufs Ausrasten

Aber Miley Cyrus, von Haus aus eher anständig und geerdet, ist nicht verrückt. Sie tut, was Teenager tun: Sie probiert sich aus. „Alles, was ich gemacht habe, hat einen Platz in meinem Leben und war wichtig für mich“, sagt sie heute. „Ich bin froh, den Leuten gezeigt zu haben, dass man auch ausflippen darf.“

Allzeithoch der sexuell freizügigen Steilgeh-Phase: ihr Auftritt bei den MTV Video Music Awards 2013. Zusammen mit R&B-Chauvi Robin Thicke präsentiert sie ihren Hit „We Can’t Stop“ – im hautfarbenen Latex-Zweiteiler, popowackeltanzend (in Fachkreisen Twerking genannt) und gipfelnd in der Simulation des Geschlechtsakts unter Zuhilfenahme eines riesengroßen Schaumfingers. Für die meisten war das zu obszön, selbst Patentante Dolly Parton maulte. Wenig später sitzt Miley Cyrus noch nackt auf einer Abrisskugel im „Wrecking Ball“-Video, aber der Song ist so großartig, dass der Stunt als Kunst durchgeht. ›

Mileys Begleiter

Familie spielt im Leben von Miley Cyrus eine große Rolle. Hier sind drei, die ihr Herz besonders glücklich mach(t)en

1 MR & MRS ON/OFF
Zehn Jahre führten Miley Cyrus und Schauspieler Liam Hemsworth (o. auf der Met Gala in New York) eine innig-turbulente Beziehung. Krönung: Hochzeit 2018. Bitter: Vor Kurzem trennten sie sich. Hoffnung: Ende offen

2 SCHWESTERHERZ
„Sie ist meine Nummer eins und eine so talentierte Songwriterin“, schwärmt Miley über ihre kleine Schwester Noah

3 JA, ICH WUFF
Lieblingsbeschäftigung: „Barfuß auf dem Boden mit meinen Hunden spielen, sogar bei meiner Hochzeit“, so die Sängerin in der Caption dieses Insta-Fotos

FOTOS: MICHAEL BUCKNER/VARIETY/REX FEATURES, WWW.INSTAGRAM.COM/MILEYCYRUS (2)

Auf allen Kanälen

Als Sängerin und Schauspielerin dreht die Amerikanerin gerade auf wie keine andere

GLANZLEISTUNG In Staffel 5 der Netflix-Serie „Black Mirror" spielt Popstar Miley Cyrus den Popstar Ashley O. Clever: Zur Serie schrieb sie den Song „On A Roll", der direkt die US-Charts stürmte (Foto r. stammt aus dem Musikvideo)

ACHTUNG, MILEY KOMMT Miley Cyrus' neue EP „She Is Coming" (r.: Cover) ist prall gefüllt mit Frauenpower-Messages. Ebenso der Song „Mother's Daughter" (o.: Foto aus dem Musikvideo), der ganz klar macht: „Don't fuck with my freedom!"

Ab jetzt positiv-crazy

Dann macht sie sich für ein, zwei Jahre dünne, denkt und reift nach, kittet die vorübergehend beendete Beziehung zu Liam Hemsworth. „Liam und ich sind jetzt zwei eigenständige Menschen, die eine Einheit bilden", erklärt sie. Sie zieht in ein großes Haus nach Malibu, geht stehpaddeln, gründet ihre Happy Hippie Foundation, in der sie sich für Tier- und Umweltschutz sowie die Rechte prekär lebender und unfair behandelter Menschen (Arme, Obdachlose, LGBTQ) einsetzt. Sie schafft sich zwei Schweine, zwei Pferde, vier Katzen und sieben Hunde an. Mit dem Kiffen hört sie auf, heute raucht sie E-Zigarette. Miley Cyrus ist immer noch crazy, aber mit mehr Kalkül und positiver Botschaft. Sie sagt: „Ich liebe die Extreme immer noch, aber ich lerne, zwischen ihnen zu leben."

Sogar das Abbrennen ihres Hauses bringt Miley nur kurz aus dem Gleichgewicht. Sie dreht in Südafrika gerade „Black Mirror", als Liam Hemsworth daheim noch die Tiere und sich selbst in Sicherheit bringen kann, bevor die fürchterlichen Waldbrände im November 2018 ihr Haus (und 400 weitere) zerstören. „Interessanterweise fühle ich mich seit dem Feuer so stark und selbstbewusst wie nie zuvor", so Miley Cyrus. Sie hat ihr Heim verloren, wohnt zwischenzeitlich in Nashville und ihrer alten Butze im San Fernando Valley, hat aber in dem ganzen Drama zu sich selbst gefunden.

Star mit Haltung

Miley Cyrus ist aktuell wohl das meinungsfreudigste, originellste und stärkste Individuum im Pop. Sie charakterisiert Donald Trump, der sie einst nach dem MTV-Twerk-Auftritt anrief, um zu gratulieren, in einem Interview als ein „rassistisches, sexistisches, hasserfülltes Arschloch". Um gegen die strengen Abtreibungsgesetze in Alabama zu protestieren, posiert sie auf Insta mit einer Torte, auf der steht: „Abortion is healthcare" („Abtreibung ist Gesundheitsfürsorge").

Und sie löst die Grenzen ihrer eigenen Sexualität auf. „Bei mir ist alles im Fluss", sagt sie. Sie definiert sich als pansexuell oder als genderfluid. Kategorien wie homo-, hetero- oder bisexuell haben für sie keine Bedeutung. Sie sagt: „Menschen verlieben sich in Menschen. Sex ist nur ein kleiner Teil, das Geschlecht ein noch kleinerer." In „Never Be Me", einem der Songs, der im Herbst auf ihrem kommenden, stilistisch offenen Album „She Is Miley Cyrus" zu hören sein wird, singt sie darüber, dass man Treue und Stabilität besser woanders suchen sollte als ausgerechnet in einer Liebesbeziehung mit ihr. Die Trennung von Ehemann Liam Hemsworth verwundert somit nicht. Ebenso wenig, wie es ein Liebes-Comeback tun würde. Wieso? Blöde Frage. Wieso nicht?

„Menschen verlieben sich in Menschen. Sex ist nur ein kleiner Teil davon."

MILEY CYRUS

FOTOS: PLANET PHOTO/DDP IMAGES, SONY (2)